

PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
15 de Noviembre de 2011. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

Desalojan a indignados en EU

■ RETIRAN POR LA FUERZA CAMPAMENTOS EN OAKLAND, PORTLAND, DENVER Y SAINT LOUIS

La Policía de Oakland desalojó hoy (14 de noviembre) el campamento de "Occupy Wall Street" de esa localidad después de que se registraran varios incidentes en los últimos días, entre ellos una pelea que se saldó con un muerto tras un tiroteo. La Policía se enfrentó a cientos de manifestantes en la Plaza Frank Ogawa durante la madrugada del lunes para poner fin al campamento del movimiento "Occupy" tras más de un mes de asentamiento, resultando en 32 arrestos.

También esta mañana, el principal consejero legal de la alcaldesa Jean Quan, el abogado Dan Siegel, anunció su renuncia tras lo que calificó como una redada "trágicamente innecesaria" del campamento de indignados. "La ciudad ha enviado a la Policía a desalojar este campamento, arrestando a gente y lastimándola potencialmente", dijo Siegel. "Obviamente, no estamos en la misma página. Es impresionante la fuerza que se usó para remover tiendas de campañas de un espacio público", dijo Siegel.

El movimiento "Occupy" protesta contra el sistema económico actual que fomenta las desigualdades y la avaricia de las grandes empresas.

Los manifestantes de Oakland, uno de los campamentos más grandes del país y uno de los que ha registrado más conflictos, habían superado los intentos de evacuación a lo largo del fin de semana e ignoraron el aviso del ayuntamiento, que amenazaba con arrestar a todo aquel que pasara la noche en la plaza de Frank Ogawa.

La orden de desalojo se produjo después de la muerte el jueves de un joven de unos 20 años, que recibió un disparo en las proximidades del campamento, aunque según los indignados, no pertenecía al mismo.

La pasada noche varios helicópteros sobrevolaron el campamento y luego la policía antidisturbios rodeó las pocas tiendas que aún no se hab-



ían movido del lugar.

Al menos 63 indignados fueron arrestados este fin de semana en varios intentos de desalojo de los campamentos que se han multiplicado en Estados Unidos, durante enfrentamientos que acabaron con el cierre de cuatro de ellos: Salt Lake City (Utah), Portland (Oregón), Denver (Colorado) y San Luis (Misuri).¹



Brutalidad policiaca en el desalojo de Portland.

TIANGUIS

**ORGÁNICO-ARTESANAL
EN PACHUCA, HGO.**

Entrada Libre, del 15 al 19 de Noviembre
en la Fundación Arturo Herrera Cabañas,
calle Allende #113 Col. Centro, entre el
Reloj y el Mercado Benito Juárez.

Informes: ollinximhai@gmail.com

Invitan: Red Interregional de Productores y Consumidores Solidarios, "Movimiento Tierra" – (Ollin Ximhai), Nuhusehe Educación y Desarrollo A.C.

¹ <http://univision14.univision.com/noticias/local/article/2011-11-14/duplicate-policia-desaloja-campamento-occupy>

Según los testimonios de los pobladores cercanos, el cielo estaba despejado cuando se desplomó el helicóptero donde viajaba el Secretario de Gobernación José Francisco Blake Mora; así lo confirman las primeras imágenes en TV el 11 de nov. No existía mal tiempo, no había vientos fuertes ni tormentas eléctricas y la gente pudo ver al helicóptero pasar sin que alguna nube lo impidiera.

Pero las autoridades siguen tratando a la población como niños a quienes se les puede decir lo que sea. Y mandan traer, aseguran, los peritos más especializados del mundo para que repitan lo que el presidente dijo; para que investiguen lo que cualquier ciudadano tantito consciente sabe sin haber visto: ese helicóptero fue derribado muy probablemente por el crimen organizado, como sucedió con el avión de Camilo Moriño, entonces también Secretario de Gobernación en 2008.

Toda la clase política expresó su plañidera, mientras el pueblo de México ni se inmutó. Más aún, muchos reconocieron cierto gustillo por lo sucedido, como fue con el supuesto secuestro de Diego Fernández de Ceballos. Incluso, por internet algunos lamentaron que Felipe Calderón y muchos otros no iban también en ese helicóptero —es que a pulso se han ganado el desprecio popular.

Las declaraciones oficiales, no sólo buscan ocultar con un dedo el fracaso de la estrategia militar contra la “delincuencia organizada” —entre comillas, porque para nuestros gobiernos todo ciudadano es un presunto delincuente, máxime si se organiza; y no tenemos mayor delincuencia organizada que el propio gobierno—. También pretenden ocultar que, si hay alguien que puede derrotar a un ejército nacional, es su propio pueblo cuando se lo propone —y esto vale para todos los ejércitos y pueblos del mundo. ★

SE PREPARA SEGUNDA EDICIÓN DEL TÚMIN

CONVOCATORIA A LA OCTAVA REUNIÓN BIMESTRAL: 30 NOV.

A los socios del Mercado Alternativo Túmin:

La octava reunión bimestral del Mercado Alternativo se efectuará el miércoles 30 de noviembre, en la Casa del Túmin, de 4 a 7 pm. Se invita a todos los compañer@s que puedan participar, para que juntos tratemos el siguiente Orden del Día:

- 16:00 Video sobre otras experiencias de moneda comunitaria.
- 16:30 Informes (comisiones, encuentros, Casa del Túmin, etc.).
- 17:00 Propuestas de tianguis en colonias y comunidades.
- 17:30 Propuestas para la segunda edición del Túmin.
- 18:00 Plan de acción para el 2012.

Quienes tengamos alguna propuesta de diseño para la segunda edición del Túmin, podremos presentarla en la reunión para que elijamos la que consideremos más apropiada. ★

1^{er} Congreso Latinoamericano de Economía Social Alternativa

CONVOCATORIA

AL PÚBLICO EN GENERAL, LÍDERES COMUNITARIOS Y ACTORES DE LA ECONOMÍA SOCIAL

El comité organizador del 1er Congreso Latinoamericano de Economía Social Alternativa, promovido por La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), a través, de la Facultad de Economía y el Instituto Politécnico Nacional por medio de la Unidad Politécnica para el Desarrollo de la Competitividad Empresarial, preocupados

NUBARRONES — FISCÓN



por entender el desarrollo de la Economía Solidaria Alternativa en América Latina, a partir del conocimiento, el análisis, la reflexión y el debate de las experiencias en este campo, tiene el agrado de invitarle como ponente en nuestro evento, a realizarse los días 23, 24 y 25 de noviembre de 2011 en el auditorio “Narciso Bassols” de la Facultad de Economía, edificio B, de la UNAM. México, D.F.

EJES TEMATICOS

1. Expresiones y presencia de la Economía Social Alternativa en América Latina.
2. Debate teórico y metodológico sobre la Economía Social Alternativa.
3. Análisis de procesos de actores sociales, instituciones de estado, actores privados.
4. Experiencias de los procesos endógenos de la Economía Social Alternativa.
5. Políticas públicas para el fomento de la Economía Social Alternativa.
6. Las instancias internacionales promotoras de las alternativas solidarias.

Informes: Consejo Regional de Integración Empresarial, A.C. Sergio Alberto Rojas Bravo, DIRECTOR, criescendo@gmail.com, Tel. 55.2248.4924. ★

PENSIONADOS RECHAZAN IMPUESTOS SOBRE LA RENTA

VIOLA LA CONSTITUCIÓN Y LOS TRATADOS INTERNACIONALES

CARTA ABIERTA (Resumen)

AL C. FELIPE DE JESÚS CALDERÓN HINOJOSA, Presidente de México
AL C. FRANCISCO BLAKE MORA, Secretario de Gobernación
AL C. JOSÉ ANTONIO MEADE KURIBREÑA, Secretario de Hacienda y Crédito Público
A LOS CC. SENADORES Y DIPUTADOS DEL CONGRESO DE LA UNIÓN

En abril, la Cámara de Diputados aprobó una reforma al artículo 109 de la Ley de Impuesto sobre la Renta (ISR): gravar con el ISR sólo a las pensiones mayores a los 25 salarios mínimos.

En el Senado, esa reforma desde hace cinco meses está detenida. Suponemos que se debe a la posición de la Secretaría de Hacienda, la cual ha hecho público su rechazo, por considerar como costo elevado los 3,618 millones de pesos calculados para la exención y califica de impacto menor al número de beneficiarios. Por nuestra parte agregamos:

- Los beneficiarios de esta reforma son aproximadamente 100,000 pensionados y sus familias.
- La referida exención, para el fisco representa un monto menor, si se compara con otras autorizadas recientemente. Por ejemplo, la que liberó de impuestos al pago de colegiaturas en escuelas particulares, cuadruplica el costo de la reforma propuesta.
- El impuesto a los pensionados no sólo es inconstitucional, sino viola el convenio firmado por el Gobierno Mexicano con la Organización Internacional del Trabajo, el cual sostiene como principio la exención de impuestos a las pensiones.

Tenemos información sobre la posición favorable a la reforma del PRI, PRD, PT y Convergencia. Esperamos ahora que el PAN supere la "línea" de la Secretaría de Hacienda.

Finalmente, solicitamos al Presidente de la República su apoyo a la reforma en cuestión en el actual periodo de sesiones del Congreso. ★

¡JUSTICIA PARA LOS PENSIONADOS! ¡EQUIDAD EN LAS EXENCIONES! ¡RESPECTO
A LA CONSTITUCIÓN Y A LOS TRATADOS LABORALES INTERNACIONALES!
COPIPE-Xalapa

CONVOCATORIA EN PAPANTLA

A todos los:

COMPAÑEROS JUBILADOS Y PENSIONADOS DERECHOHABIENTES DEL IPE
(Sin distinción de siglas sindicales y, o dependencias gubernamentales)
(Resumen)

El 30 de julio escuchamos a los compañeros de la COPIPE de Xalapa las acciones tomadas por ellos ante el elevado ISR aplicado al aguinaldo de dic./2010 y el ilegal descuento anticipado del ISR de dic./2011 en pagos parciales llamado provisión. Y nos percatamos de que los rumores sobre la quiebra del IPE (Instituto de Pensiones del Estado) están fundados en hechos reales muy preocupantes.

En estos tres meses hemos reunido información que queremos compartir con ustedes, así como las acciones para enfrentar esta situación, que pronto será crítica para quienes dependemos de nuestra pensión.

Estamos CONVOCÁNDOLOS a una reunión el viernes 18 de noviembre a las 10 a.m. en el salón de actos de la Escuela María Gutiérrez de esta ciudad. Esperamos contar con su presencia que sin duda será de gran importancia para este movimiento.

ATENTAMENTE

Papantla de Olarte, Ver. 7 de Noviembre de 2011

POR LA COMISION DE LA COPIPE EN ESTA CIUDAD:

Profra. Marisa Reyes Pérez, Profra Sara Pérez Montaña, Profra. Gloria Zoé del Cueto Hdz.

CÁLCULOS



HACIENDA EMBARGA A ANCIANOS Y DISCAPACITADOS

La Jornada, 11 nov 2011

Ancianos y discapacitados han llegado a ser privados de la pensión con la que sobreviven debido a que el Sistema de Administración Tributaria (SAT) embargó sus cuentas bancarias por no reportar algún movimiento fiscal o incumplir algún pago, denunció Diana Bernal, titular de la Procuraduría de la Defensa del Contribuyente (Prodecon).

Criticó que en lugar de buscar otros mecanismos para resolver omisiones tributarias, el SAT u otras autoridades que pueden solicitar el embargo imponen a los jubilados multas que rebasan el monto de su pensión.

El embargo, puntualizó, debe ser cuando se trata de contribuyentes o empresas evasoras o fantasmas que cambian constantemente de domicilio para no tributar. ★ (Resumen)

¿SABÍA USTED...

que el número de mexicanos que labora en la economía informal, sin seguro social, rebasó al de trabajadores permanentes y formales?, reveló este viernes el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). ★

LLENDO MÁS ALLÁ DE LA PROTESTA

En Oakland, participan miles en *huelga general*

INCESANTE AUMENTO DE INDIGNADOS



La Jornada, 3 nov 2011

Miles de trabajadores, estudiantes y activistas del movimiento “Ocupa” participaron hoy en una huelga general en Oakland, California. Abandonaron sitios de trabajo, aulas y comercios, culminando en el cierre del quinto puerto más importante del país.

Después de marchar y bailar por la ciudad durante todo el día, provocando que todas las sucursales de los bancos del centro cerraran, además de varios comercios, los manifestantes alcanzaron a sumar más de 10 mil –según medios locales– al llegar al puerto industrial de Oakland, al anochecer.

Incluso la alcaldesa Jean Quan dio permiso a trabajadores municipales de tomarse el día para sumarse a las marchas.

Todo esto fue parte de la respuesta a la represión policiaca que intentó desalojar el plantón de Ocupa Oakland la semana pasada, cuando se utilizó gas lacrimógeno y resultó gravemente herido el *marine* veterano de guerra de Irak Scott Olson.

Pese a que desde 1947 los sindicatos tienen prohibido dejar de laborar en solidaridad con otros trabajadores, y por tanto las huelgas generales son ilegales bajo la ley federal, el movimiento goza del respaldo de los principales sindicatos de la zona, incluyendo el de enfermeras y el magisterial. “Estamos apoyando el movimiento de base Ocupa porque están hablando a nombre del 99 por ciento de nosotros afectados por la avaricia empresarial”, declaró Josie Camacho, representante de la central obrera del condado de Alameda, integrada por 120 sindicatos, con 120 mil agremiados, reportó el diario *Los Angeles Times*.

Varios comercios cerraron, algunos en solidaridad con la huelga. Por ejemplo, el cine Grand Lake Theater, cambió su cartelera para declarar: orgullosamente

apoyamos el movimiento Ocupa Wall Street. Cerrado el miércoles para apoyar la huelga.

El músico Boots Riley, comentó que esta acción representa una nueva fase del movimiento Ocupa, “es un tiro de advertencia, va más allá de sólo decir *somos el 99%*. Demuestra que el 99% puede ser organizado... que podemos construir un amplio consenso y ya no necesitamos de patrones”. ★



También en Portland, Oregon, hubo más de 10 mil el 6 de octubre.

DESECHAN DIPUTADOS FIGURA DE CONSULTA POPULAR

LA JORNADA, 4 NOV 2011

La Cámara de Diputados, con los votos en contra de los partidos Acción Nacional (PAN) y de la Revolución Democrática (PRD) desechó la reforma constitucional que permitía instaurar en México la figura de la consulta popular, pues consideraron que el *tricolor* pretendía preguntar a los electores si estaban de acuerdo con la reelección de diputados y senadores. Sólo 215 legisladores del Revolucionario Institucional (PRI), Verde Ecologista (PVEM) y Nueva Alianza (PANAL) votaron a favor, y 180 del PAN y PRD lo hicieron en contra. ★

CITAS INCITABLES

TRANSFORMACIONES

“...nada es más difícil en su preparación, más dudoso en el éxito y más peligroso en sus efectos que estar al lado de personas que quieran promover innovaciones. Porque estas personas tendrán como firmes opositores a aquellos que se benefician de la situación anterior y tendrán defensores entre los que se beneficiarán de la nueva situación. Esta fragilidad se explica, parcialmente, por el miedo de los adversarios que tienen la ley a su lado y parcialmente por la desconfianza de las personas que no creen en algo que todavía no fue experimentado en la realidad”. ★

NICOLÁS MACHIAVELLO – El Príncipe, 1513

DECÁLOGO DEL SAQUEO

■ ¿QUÉ ES EL CONSENSO DE WASHINGTON? ²

■ LA POLÍTICA NEOLIBERAL DE LOS ÚLTIMOS 4 SEXENIOS

En 1989, en la ciudad de Washington, se realizó un encuentro promocionado por el Fondo Monetario Internacional y por el Banco Mundial. Participaron funcionarios del Departamento de Estado de los Estados Unidos, ministros de finanzas de los países industrializados, presidentes de importantes bancos internacionales y reconocidos economistas. El resultado fue el Consenso de Washington, cuya paternidad se otorgó al economista John Williamson, como una síntesis de las ponencias en dicho encuentro.

El Consenso se caracterizaba por un conjunto de "recomendaciones" que se daban a los países endeudados, mayormente latinoamericanos, al solicitar re negociaciones de deudas y nuevos préstamos.

Así, la corriente de pensamiento neoliberal penetró en los países latinoamericanos, debido a la dominación del Fondo Monetario Internacional y del Banco Mundial por los países desarrollados.

Dicho Consenso se materializa en la apertura de la economía. Las estrategias pueden sintetizarse de la siguiente manera:

1. DISCIPLINA EN EL PRESUPUESTO, al fin, para pagar la deuda pública. Por ejemplo, el pago de intereses de la deuda externa mexicana mediante la entrega de la producción petrolera.

2. MENOS GASTO PÚBLICO: menos gasto social y menos industrialización, pero más salud, educación e infraestructura. Por ejemplo, Plan Puebla-Panamá, Fobaproa, etc.

3. REFORMA FISCAL. Ampliar la base tributaria: se cobrarían pequeños impuestos por cualquier cosa. Y se controlaría el aumento de precios. Por ejemplo el Programa Pacto de Solidaridad, impuestos en depósitos bancarios, etc.



John Williamson, autor del Consenso de Washington



La manipulación a los gobiernos.

4. PRIVATIZAR LO BANCOS. Esto es, la liberalización del sistema financiero y de las tasas de interés, para que no haya reglas proteccionistas y que cada empresa haga lo que le convenga. Por ejemplo, las ventas de Banamex, Bancomer, etc.

5. TIPO DE CAMBIO COMPETITIVO. Que la conversión de las distintas monedas nacionales fuera flexible para favorecer las importaciones y exportaciones. Por ejemplo, en México el peso ha variado alrededor de los 13 pesos por dólar.

6. LIBERALIZACIÓN COMERCIAL externa, reduciendo las cuotas en aduanas; y quitando trabas a la importación. Por ejemplo, la importación de maíz y alimentos transgénicos.

7. INVERSIÓN EXTRANJERA. Abrir la puerta a los grandes empresarios extranjeros. Por ejemplo, las concesiones a mineras canadienses.

8. PRIVATIZACIONES. Vender a la iniciativa privada las empresas que generan ganancias al Estado. Por ejemplo, Telmex, Ferrocarriles, Pemex, CFE, etc.

9. DESREGULACIÓN DE MERCADOS. Quitar las regulaciones que impiden la entrada de nuevas empresas o que limitan la competencia. Por ejemplo, las facilidades a las maquiladoras, la legalización de los casinos, etc.

10. DERECHO A LA PROPIEDAD:

La propiedad privada de los medios de producción debía ser asegurada y ampliada por la ley a los extranjeros y grandes empresarios. Por ejemplo, la compra de la tierra con el Procede.

A estas políticas se han añadido otras, obedecidas por la mayoría de los países "en desarrollo", como México.

Pero no han provocado su progreso, pues son altamente recesivas como lo demuestran los resultados con el aumento de la pobreza y la pérdida de la

soberanía nacional —al tiempo que se enriquecen los más grandes empresarios, en su mayoría extranjeros. ★

² Ver: <http://www.eumed.net/libros/2007a/252/9.htm>, <http://www.ariadnatucma.com.ar/?p=212>
<http://ciprianobarreto.blogspot.com/2011/09/decalogo-del-saqueo-consenso-de.html>
http://www.infoliteras.com/index.php?option=com_content&view=article&id=1220:el-consenso-de-washington-mexicano-dr-frederich-katz&catid=90:politicas&Itemid=274

el Talento

EL TRUEQUE CHILENO MULTIRECÍPROCO CON MONEDA SOCIAL³

La Red de Trueque Solidario, en Argentina ayudó al surgimiento de clubes o nodos de trueque en Brasil, Bolivia, Ecuador, Colombia, El Salvador, Canadá, Perú, Uruguay y Chile.

En Chile, la primera experiencia surgió en Santiago con el Nodo Eco-centro, en abril del 2000. Un mes más tarde se creó el Nodo Aconcagua en San Felipe; el nodo Calahuala en Valparaíso; la Feria de trueque en El Canelo de Nos; el Nodo Merlín, de Concepción; el nodo El Tambo de la Reina; y en agosto de 2001 se crea uno en Talca, otro en San Javier y el nodo Peñiwen de Casablanca. En junio del 2001 realizamos en Valparaíso el *1er Taller de Capacitación para el Trueque Multireciproco*, que dio lugar a la *Escuela de Aprendizaje para el Trueque Multireciproco*.

En marzo del 2002 nacen 5 clubes de trueque en la Región Araucanía, apoyados por la Red Global de Trueque en Argentina, sumando unas 500 personas. La diferencia básica es que ellos emiten la moneda social de manera centralizada y única para todos los nodos, mientras que el trueque con «moneda local» es emitida en cada nodo.⁴

Hoy ya sólo funcionan 2 nodos de trueque que agrupan unas 150 personas. Los demás han cesado casi siempre por falta de conducción clara e innovación frente a las dificultades que se generan en su desarrollo.

LOS TALENTOS

Cada Nodo de Trueque bautiza a su gusto su moneda. Talento, es el nombre que varios nodos de Chile dan a su moneda Social. El Talento sirve para medir el intercambio y hacer posible el trueque multireciproco. Existen Talentos de 1/2, 1, 2, 5 y 10 unidades.

1. Un Talento equivale simbólicamente a 1 kilo de pan (cuyo valor es de unos 500 pesos chilenos). Es un valor que sólo sirve de referencia para combinar mejor los Talentos con el peso; para darnos una idea de cuánto nos cuesta un servicio, y para permitir el intercambio entre los distintos Nodos de Chile que comparten el mismo patrón. Pero nunca un Talento puede ser cambiado por 500 pesos.

2. El valor de un servicio o producto lo establece quien lo ofrece; y a veces con el apoyo de la coordinación, que mantiene un registro de los precios estándares, y un criterio en base a la experiencia de la Red a la hora de establecer los Precios Justos.

3. Se aconseja que el valor de un producto sea asignado, entre otras consideraciones, en función del tiempo invertido y los insumos utilizados.

4. El valor asignado a los productos y servicios de la Red no corresponde necesariamente al valor en el mercado formal, donde muchos precios no reflejan medidas justas. Se recomienda que cada uno estudie los costos de producir lo que ofrece, para establecer el valor del producto en Talentos.

5. No es posible especular con el valor de los productos o servicios, en tanto el principio de esta experiencia es la Solidaridad. Cobramos lo que necesitamos para poder acceder tranquilamente a los distintos productos y servicios disponibles en la red. La acumulación de Talentos no tiene cabida en los nodos de trueque. No tiene sentido su acumulación, a diferencia de lo que sustenta y promueve el mercado neoliberal.

6. El valor de los servicios especializados y de profesionales, como asesorías, contabilidad, etc., no es valorado distinto a una hora de trabajo manual: plomería, albañilería, etc., ya que los dos son igual de útiles a la red, y el esfuerzo no es mayor en el caso del trabajo profesional. O si hay diferencias, deben favorecer el trabajo pesado o menos deseado, no por la cantidad de estudios requeridos. La Red rompe aquí de nuevo con las

lógicas del mercado para aliarse al sentido común y a la justicia social.

7. Si un producto o servicio tiene un costo en dinero para los materiales, se puede cobrar en pesos parte de él, siempre que la mano de obra se valore en Talentos. Procuramos obtener los insumos para nuestros productos o servicios en la red para que idealmente el cobro se realice solamente en talentos. ★



La Moneda Social o Local sólo sirve en la Red, y es simplemente un cartoncillo. El dibujito es el Dios de la Abundancia de la cultura Maya, contrario al dinero capitalista, que se basa en la escasez.

³ Ver Christian PALMA, http://money.socioeco.org/documents/145pdf_Chile.pdf. Resumen.

⁴ Es lógico que una moneda única centralizada tiene dificultades para que la producción de bienes y servicios de una localidad « permanezca local ». Tiene el riesgo de que fluya unidireccionalmente hacia otras localidades sin que su equivalente vuelva como otros productos y servicios que beneficien a la misma comunidad.

CITAS INCITABLES

“Revolución temprana tenemos que hacer, porque entre más se tarde, más difícil es.” —ALÍ PRIMERA

Avena

SOLO VENTAJAS, CERO DESVENTAJAS

El doctor Miquel Pros, fundador de la Asociación Española de Médicos Naturistas afirma que, este cereal puede resolver cantidad de trastornos, mantener el peso a raya, evitar el insomnio, el estrés y tener más energía, menor cansancio y menos sueño.

■ **Vitamina B1.-** 100 gramos de avena cubren el 40% de las necesidades diarias de vitamina B1, esencial para el cerebro y el sistema nervioso.

■ **Más Proteínas.** Los copos de avena tienen seis de los ocho aminoácidos esenciales. Si se compara con el trigo, éste contiene sólo uno, mientras que la cebada y el centeno que no tienen ni uno.

■ **Grasas.-** La avena contiene grasas insaturadas y ácido linoleico, que son saludables y necesarias en la dieta.

■ **Hidratos de carbono.** Los carbohidratos que aporta proporcionan energía durante mucho tiempo, pues son de asimilación lenta. De este modo se evita la sensación de desmayo que se produce por la bajada de glucosa, cuando el cuerpo reclama más alimento.

■ **Vitaminas y minerales.-** La avena es el cereal con más vitaminas y minerales: Vitaminas E, B1, B2 y minerales como el calcio, hierro, zinc,



Ideal para diabéticos y
contra la debilidad

fósforo y magnesio están presentes en grandes cantidades.

■ **Fibra.-** Gracias a su fibra soluble, la avena aumenta la cantidad de colesterol bueno en la sangre y disminuye el colesterol malo. También beneficia a los diabéticos porque ayuda a digerir el almidón, evitando subidas en el nivel de azúcar.

■ **Betaglucanos.-** Estos componentes absorben el colesterol y los ácidos biliares del intestino, evitando que pasen al organismo y ayudan a eliminarlos de forma natural.

■ **Fuente de energía.-** Es ideal para quienes sufren gran desgaste físico, como los deportistas, o se sientan cansadas, sin fuerza, con sueño permanente o con estrés.

■ **Cuida la línea.-** La avena ayuda a reducir kilos. Por su fibra, actúa como regulador metabólico. Es un alimento saciante que reduce la sensación de apetito. Además, es diurética al reducir la acumulación de líquidos.

■ **Buena para el estómago.-** Es un buena contra el ardor de estómago, estreñimiento o diarreas. Su fibra ayuda el tránsito intestinal y los betaglucanos forman una capa fina en el intestino, que lo protege.

■ **Frena el colesterol.-** El ácido linoleico y su fibra, hace que el colesterol no pase al intestino. Así se protege contra la arteriosclerosis, la hipertensión y el infarto.

■ **Buena en el embarazo.-** Ayuda al desarrollo del feto, y en la lactancia favorece la producción de leche materna, aportándole gran cantidad de vitaminas y minerales. ★

ORGANIZACIONES DE DH DENUNCIAN DESALOJOS



JAVIER ISLAS CRUZ

El 13 de noviembre se efectuó un Foro de Derechos Humanos, organizado por Alianza Única del Valle, en la explanada del ayuntamiento de Nicolás Romero, Estado de México, pese a los esfuerzos del gobierno local por impedirlo mediante juegos inflables y payasos.

Estuvimos unas 200 personas de distintas organizaciones como el Sindicato Mexicano de Electricistas (SME); la Red Nacional en Resistencia Civil Contra las Altas Tarifas de Luz; los compas de Atenco, del Frente de los Pueblos en Defensa de la Tierra (FPDT); compañeros del municipio autónomo de San Juan Copala; así como el Centro de DH Fray Francisco de Vitoria; adherentes a la Otra Campaña de la Delegación Coyoacán; el colectivo Chinto Lolo de la Delegación Azcapotzalco; integrantes del Consejo General de Huelga; y el sindicato de Uniroyal; la Red Unidos por los DH, de la Huasteca-Totonacapan; el Colectivo Hidalgo Unido; integrantes de la Unión Popular de los Municipios de Atizapán y Nicolás Romero; la Red No a la Gran Vía, de la delegación Magdalena Contreras, entre otros.

En su mayoría coincidieron en continuar con la lucha por una vivienda digna, ya que estas organizaciones han sido reprimidas y desalojadas para expropiarles sus casas y predios. ★

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/portal/20nuevo/actualizaciones/engorda%20la%20avena.htm>
<http://viviendosanos.com/2010/01/beneficios-de-la-avena.html>

MERCADO ALTERNATIVO

Horchatas y Atole Morado

MARIBEL MENDOZA FUENTES
TEL. 784-8495853

psicomaribel@hotmail.com

Frente al parque, esquina de la paleta
Michoacana. PAPANTLA, Ver.

(AQUÍ SE RECIBE TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CARNICERÍA Chayito

CESÁREO GARCÍA PÉREZ

Pino Suárez esq. Pedro Moreno
(a una cuadra de la Cruz Roja)
PAPANTLA, VER.

(AQUÍ SE RECIBE TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CASA DEL

TÚMIN

TRUEQUE E INTERCAMBIO CON TUMIN



DE LUNES A VIERNES 9 - 13 HRS.

A LADO DE LA PRESIDENCIA, ESPINAL, VER.

MIEL DE ABEJA, MERMELADAS, PAN,
PLÁTANOS FRITOS, MICRODOSIS,
DISCOS, MEMORIAS USB, BOLSAS
PARA DAMA, PERFUMES, ARTESANÍAS,
SOMBRILLAS, ROPA USADA, ETC.

AQUÍ SE RECIBE

10% 20% 50% 100%
EN TÚMIN

MERCADO ALTERNATIVO

CONSULTORIO DENTAL

CONSULTA GRATIS
AMALGAMA Y EXTRACCIONES: \$135 + 15T

DRA. ERNESTINA VÁZQUEZ TINOCO

FCO. I. MADERO 219, PAPANTLA, VER.
(a media cuadra de la gasolinera)
Tel. 784-8498351, tina_miki6990@hotmail.com

(AQUÍ SE RECIBE TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

POLLOS ASADOS Papanes

EDDY ROLÓN SÁNCHEZ

JUÁREZ ESQ. ESCOBEDO (LAS PALMAS)
PAPANTLA, VER.

(a media cuadra del ADO)
Tel. 784-8882086, gukiesq_83@hotmail.com

(AQUÍ SE RECIBE TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

RESTAURANT

La Peña del Potro

COMIDA CORRIDA Y A LA CARTA

GUILLERMO JIMÉNEZ SALAZAR

Pípila 207, Centro, Papantla, Ver.
Tel. 84-21733, 784-8486412
delpotroone@hotmail.com

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

MINIJUGUERÍA

Alex

JUGOS, ATOLE DE AVENA, CAFÉ

ALEJANDRA JERÓNIMO SAN JUAN
20 de noviembre, PAPANTLA, VER.
(entrada de Transportes Papantla)
Cel. 784-1058392, 784-1044380

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CASTELL

RECARGAS

DE TELÉFONO CELULAR

SE RECIBE **2 TUMIN**
EN CADA RECARGA

IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CYBER

CASTELL

INTERNET, IMPRESIONES,
COPIAS FOTOSTÁTICAS,
RECARGAS DE TELÉFONO

IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

DISCOS

DOCUMENTALES
Y PELÍCULAS
DE ANÁLISIS SOCIAL
\$20 ó \$10 + 5T c/u

RED UNIDOS POR LOS DH
Casa del Tumin, Espinal, Ver.
redhver@gmail.com, Cel. 784-1182691

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

Kgosni Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

redhver@gmail.com, Cel. 784-1182691
<http://elvolador.4shared.com/>

Kgosni es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizada.

**NO DEJE QUE LE REGALEN
ESTE EJEMPLAR. ★**

ANUNCIARSE EN ESTE ESPACIO TIENE UN COSTO DE 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO